

プログラムスケジュール

7月23日(金)スポーツの日

	STUDIO	FIELD	POOL
10:00			
10:30			
11:00	アクティブヨガ AMI 11:00~11:45		
11:30			
12:00	 AKIKO 12:00~12:45		
12:30			
13:00	ピラティス 工藤 13:00~13:45	プログラムすべて定員制です。 スタジオの定員は 55名	
13:30			
14:00	 エLEMENT 14:00		
14:30	KOTARO 14:15~14: <small>RADICAL FITNESS</small>		
15:00	ポルドブラ ナオミ 15:00~15:45	ポルドブラ 立ったまま行うピラティスとも言われ、 体幹を意識しつつ行う。スローダンスです。 この機会にお試し下さい。	
15:30			
16:00	 AMI 16:00~16:45		
16:30			
17:00		17:00~17:30 ハートレートラン	
17:30			

営業時間は10:00~19:00、トレーニング終了時間は18:30です。